

## أسئلة المحتوى وإجاباتها

### ضربة الشمس

نشاط (1-2) صفحة (19) قواعد الصحة والسلامة العامة للوقاية من ضربة الشمس:

مستعيناً بالصورة الآتية، استخراج قواعد الصحة والسلامة للوقاية من أشعة الشمس ودونها أسفل كل صورة.



الإجابة:



.....الإكثار من شرب الماء..... ارتداء الملابس القطنية الفاتحة عدم التعرض لأشعة الشمس المباشرة



.....اللجوء إلى الأماكن المظلمة..... ارتداء قبعة لحماية الرأس

### فكر صفحة (19):

- لماذا يُنصح بشرب كميات كبيرة من الماء والسوائل المحتوية على الأملاح المعدنية عند استقرار حالة المصاب بضربة الشمس؟
- هل يجوز وضع المصاب بضربة الشمس في مغطس ثلج؟ ولماذا؟

### الإجابة:

- لتعويض ما فُقد من سوائل الجسم وأملاحه في أثناء عملية التعرّق.
- لا؛ خوفاً من حدوث تقلصات في الأوعية الدموية.